

Title	体育に関する概念
Author(s)	田中, 四郎
Citation	大阪外国語大学論集. 3 p.237-p.254
Issue Date	1990-09-20
oaire:version	VoR
URL	<a href="https://hdl.handle.net/11094/79504">https://hdl.handle.net/11094/79504</a>
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

# 体 育 に 関 す る 概 念

田 中 四 郎 訳

Concepts in Physical Education  
by Corbin/Dowell /Lindsey/Tolson

## は し が き

近年体力づくりのために、日常的に身体運動を積極的に実践することをすすめる本が多数出版されている。本稿は、原著者の豊かな専門的な知識と実際の経験をもとにして、現代人に必要な健康と体力づくりの常識的な知識や取り組み方を紹介したものである。原書の内容は、体育概念の解説とそれぞれの概念に関わる実験、及び付録として、日常生活に活用できるさまざまな身体運動の紹介の3部門によって構成されている。各章に提示されている概念は、一般の人にも分かりやすいように説明されており、また、各章の概念に関する具体的な事実は、箇条書きによって説明されてある。したがって、大学における体育学科の教科書としてだけでなく、日頃から自分の健康管理に気を使っておられる一般の人たちにとっても、非常に分かりやすい情報源になるであろう。今回は、二十章ある中から、第一章に当る序編と第二章の身体適性及びそれらに関する実験が紹介してある。翻訳に際しては、できるだけ分かりやすい日本語として把握できるよう努めたが、原文の意味を活かすために多少不自然な表現が残っているのも事実である。いずれにしても、訳者は一人でも多くの方が、健康と体力づくりの基礎的な知識と考え方を身につけ、自ら積極的な生活様式を楽しむ人が増えることを願って、本書の翻訳にとり掛かることにした。

## 序 文

この教科書（教本）は、主に大学レベルに於ける体育学科の入門科目として作成されたものである。今回の第四版には、新しい資料が加えられてある。この本に述べられている事実を証明するために、最新の参考資料が提供されてある。また、新しい体育の概念や実験も加えられてある。はじめの第三版までは、最近の体育学の領域において科学的に証言されたものを、読者に提供す

ることが試みられた。これらの証言は、体育学の広い分野での多くの領域を含むかも知れないが、この教本には、主に身体活動・運動・健康・身体適性・運動学習・バイオメカニックスについて扱われている。この本の概要の形式は、運動と身体活動における、なぜ・なにを・どのようにとということに関して、簡明に事実上のことを読者に紹介するために使用されている。したがって、議論は最低限にしてあるが、参考図書や推薦図書、それから広範囲にわたる文献は、特定な話題をさらに深く追究することを望む読者のために提供されている。この教本には、男性と女性にとって適当と思われる、20の体育の概念とその概念に関する40の実験が含まれている。この教本の資料ができるだけ簡単に使用することができるようにするために、自己評価の資料や運動プログラム、それに実験の情報を、すべて教本の実験部分の中に取り入れられるように試みられている。実験部分のいくつかの資料の中には、実験レポートとして教本から剝して提出することができるようになっている。しかしながら、どこでもできるような運動や図表の評価、その他に似たような情報は、実験レポートとは別のページに提供されている。したがって、これらの情報は、将来のための参考資料として、本の中に保存しておくことができる。読者の方が、将来自分の運動プログラムを選択したり、自己評価をしたりする時に利用するために、この本を保管しておくことを勧める。次のページで紹介される情報を理解し認識することによって、個人を有用で生産的な人生に導く助けとなる健康的な習慣や活動にたいする賢い選択の基礎が提供される。このように内容の豊富な指導者用の手引書は、教師によって授業でこの本を使用することができる。この教科書には、付録に提案されている運動と同様にクラス編成や評価、講義要項、それに実験の指導などが含まれている。また、透かし絵にふさわしいイラストのマスターセットを講義に添って利用することができる。著者は、この教本の向上のために重要な提案や忠告をしてくださった Robert Clay-ton, Melvin Ezell Jr, Connie Fye, John W. Jones, Marjorie Avery Willard, Robert L. Ron Lawman, Al Leister, Mary Rice, Robert Stokes, and Dennis Wilson の人たちに心より感謝の意を表したい。

### 読者に対する覚え書き

この本は、あなたが以前使用したことのある教科書とはまったく違ったものである。著者は、この本ができるだけ使いやすいようにするために、独特な方法を使ってこの本を作成した。この本の最初の部分は、概略形式によって書かれている。この理由のために、普通の教科書とは違っている。しかしながら、情報は正確なので、利用する価値がある。次に、この本に書かれている事実を立証するための参考文献が載せてある。著者は、読者にそれぞれの参考文献を見てもらうことを望んではいないが、読者がどこを見ればもっと述べられている事実に関する情報があるかは、知ってもらいたいと願っている。この本の他の主な特長は、「剝がす」ことのできる実験用紙である。この用紙には、ミシン目が入っているので、教師に求められたときには提出すること

ができるようになっている。読者が将来使用するために保存しておきたいと思われるような重要な試験や運動の情報は、剝せないようにしてある。最後に、この本には特別な「プログラム」として、付録が含まれている。多くの異なった運動プログラムが、この付録には紹介されてある。また、それぞれの場合における色々な運動の利益や不利益が論じられてある。この教科書は、読者の残された人生と現在の個人的な身体適性及び運動プログラムについての重要な決定に関する援助を試みている。著者は、この本が、読者にとって興味があり、利用価値があると確信している。

著 者

## 序 編

### 概 念 1

身体的に教育されているということは、人間の総合的な教育の一環として大切なことである。

### 序 文

オートメイションとテクノロジーは、初期の世代の人々が必要としていた肉体的に消耗するような労働から多くの人たちを開放してくれた。農家における肉体的に疲れる労働や仕事は、多くの人たちにとっては典型的な日常の行動様式ではなくなった。とはいっても、規則正しい運動の結果としての健全な身体と精神の健康及び身体適性の必要性は、各々個人にとっては、依然としてとても大切なことである。それに加えて、一般的な人たちが自由に利用できる時間に、生涯を通して行なうと思われるレクリエーション活動の技術を向上する必要がでてきた。身体的に教育された男性と女性は、健康や身体適性及びレクリエーション活動の実施に関して、知的な判断をすることができなくてはならない。最近の調査と、20年程前の24%との比較によれば、今日のアメリカの成人の59%の人たちが、何らかの形で規則正しい運動をしているということが、認識することができる。したがって、アメリカ人は、規則正しい運動や体育の重要性を自覚しているといえる。調査結果が示すように、アメリカの成人の90%の人たちが、学校で経験した体育と同じように運動をすることが大切だと思っている。(Pres. Council 1973)

### ＊事 実

「大多数のアメリカの成人たちは、思ったほど活動的ではない。」

調査によれば、55%の成人の人たちは、何らかの形で規則的な身体活動をしていると示しているが、わずか15%の人が一週間に300分の運動をしているだけである。ほんの16%の人が、一週

間に200分で、69%の人はほとんど運動をしないか、一週間に150分以下となっている。(Harris and assoc. 1979)

「多くのアメリカ人たちは、運動不足病で悩んでいる。」

「運動不足病」とは、規則的な身体活動の不足やそれに関連した疾病による病気である。座業職の人の病気には、冠状動脈の疾病や高血圧・腰痛あるいは肥満というようなものが含まれる。最近進歩してきた近代医学は、伝染病や悪性の疾病の治療にはとても効果をあげているが、座業あるいは気楽な生活によって特長づけられるような退行性の疾病が増えている。アメリカでは心臓疾患が、死亡原因の第一位になっているが、それは全死亡率の55%として示されている。(Cooper. 1977) 三人に一人が、60歳になる前に心臓疾患になるであろう。女性が心臓の発作に襲われる割合は、男性よりわずかに低いだけである。(Turner and Ball. 1976) アメリカ人の46%の人たちは、肥満と考えられている。(Pollock et al. 1978) また、腰痛が医療に関する苦情の第一位になっている。(Eeffer. 1978) これらの病気の発生は、青年の頃から始まっていたようにみうけられる。実際のところ、アメリカの子供たちの身体適性テストにおける得点は低く、将来のアメリカ文化における「運動不足病」の割合は低下することはないと考えられている。

「規則的な身体活動や運動は、運動不足病を減らすことができる。」

多くの地域社会での、長期間による調査を含む科学的な検証によれば、規則的に運動をする人は、悪性の疾病にはなりにくいようである。(Kannel. 1971) 実際のところ、活動的な人たちにおける死亡率は、不活発な生活様式の人たちの1/2である。(Fox. 1971) 少なくとも、アメリカの成人の5人に1人の人は、医師から規則的な運動をするように忠告されている。(Pres. Council. 1973)

「多くのアメリカ人は、運動や身体適性に関する重要な事実を無視している。」

最近の調査によれば、アメリカ人の90%の人たちは、規則的な運動は健康と体力にとって大切だと思っている。(Pres. Council. 1973) また、半数以上の人たちは、運動に対して思い違いをしている。(Harris and assoc. 1979) 不活発な50%の大人たちは、野球やボーリングのようなスポーツは健康や身体適性を向上させるのに十分な運動量を与えてくれると思っている。たとえば他の事実の点が指摘するとは言うものの、規則的な運動をしていない人たちは、自分に必要な運動はすべて得られると思っている。おもしろいことに、規則的な運動をしている人たちは、自分の健康のためには十分な運動をしていないと感じている。(Pres. Council 1973, Harris and assoc. 1979)

「ゲームやスポーツを含む身体活動は、私たちの余暇の時間を過ごすためには楽しい方法である。」

労働省の統計によれば、過去100年間の一週間の平均労働時間は、約13時間減少されて平均的労働者の一人当たりの自由時間は正味675時間となっている。休暇や祭日を加えれば、典型的な労働者の自由時間は年間800時間ということになる。(Hodgson 1972)

生涯スポーツの用具やボートの売り上げ、あるいはキャンパーの増加が示すように、多くのアメリカ人は、これらの活動に参加することによって余暇を楽しんでいる。

「効果的な運動は、能率的な生活にとって必須である。」

運動というものは、それぞれの個人にとって独特なものであるが、日常生活の過程で使われる運動技能の能率的な行動には、一般的なガイドラインがある。たとえそれが、歩行や組織的な流れ作業、あるいは家事の雑用であっても、より能率的に動くことを学ぶことは、緊張を防いだりエネルギーを保つためにも重要である。

「個人が学ぼうとする身体技能は、生涯のレクリエーションに適用されなければならない。」

規則的に運動をしているアメリカのほとんどの成人の人は、歩いたり、体操したり、ジョギングや水泳をしている。スポーツの中では、ボーリングやゴルフ、あるいはバスケット・ボールやテニスが盛んである。(Harris and assoc. 1979) それぞれの個人は、生涯スポーツの技能を身に付けたり、体力と健康を促進するために必要な運動の知識を持つことが大切である。

「個人が、身体活動や運動がなぜ大切なのかを知るのと同様に、さまざまな運動や身体活動をどのように行なうかを知ることは必要である。」

ブルーナー (1969) の研究によれば、インタビューをした63%の成人の人たちが、子供や青年の頃に学習した運動や活動が、成人になってからも役に立っていると感じていることを示している。最近の研究によれば、成人として競技スポーツに参加する人たちは、ごく少数であるとなっている。(Pres. Council 1973) この研究のためにインタビューをした多くの人たちによれば、運動を学ぶことがすべての大人たちにとってなぜ大切かということが指摘されているので、なにをどのようにしたら良いかという決定が、もっと有意義なものになってくる。

「運動や身体活動の選択は、それぞれ個人にとって独特なものであるに違いない。」

二人の人間は同じではないので、身体活動の様式は個人の必要性や興味が基本となるに違いない。運動や身体活動の選択に関する決定は、下記のような五つのステップを行なった後に決められなければならない。

1. 個人の必要性を決めるために、最近の健康や体力の状態を評価する。
2. 最近の興味を調べる。(身体活動は楽しくなければならない)
3. 身体活動や運動の価値というものを理解し認識するように努める。
4. どのような運動が、その人にとって必要であり興味があるかを決める。
5. 選択された活動に関する知識や技術を習得する。

## 身体適性

---

### 概念 2

身体適性は、健全な身体に対する最も重要な鍵ではなく、能動的で創造的な活動である。

---

### 序 文

身体適性は、多くの人たちによって色々違った方法で定義されている。複雑な人間の特徴を正確に定義することは難しいことである。身体適性は、維持することが望ましいということが、一致したところの意見である。下記の情報は、個人的な身体適性の定義を向上させるだけではなく、身体適性の性質をよりよく理解するための手助けにもなる。

### 健康に関する体力の用語

人体組織：身体の構成に関する筋肉、脂肪、骨格それから生命維持に必要な部分。

心臓と血管の体力：持久的な身体活動における（最も重要な酸素）の供給の循環と呼吸の組織。

柔軟性：関節での運動可能な範囲。

筋持久力：数多くの反復や連続的な力を発揮するための、筋肉群の能力。

筋力：筋肉が発揮できる外面的な力の量。

### 技術に関する体力の用語

敏捷性：スピードと正確性を持って、空間で身体全体の位置を素早く変化させる能力。

平衡性：運動中または静止中のバランスの維持。

調整力：運動作業をスムーズにかつ正確に実施するときの、身体の部分である聴力や視力のよう  
な感覚器を使用する能力。

瞬発力：スピードの割合が速いときにおけるエネルギーを力に変える能力。

### \*事 実

「身体適性は、体力全体の一部である。」

体力全体の様相は、感情的、社会的、精神的、知的それから身体的といったものが含まれている。

「身体適性は、それぞれ特殊な性質を持っている多くの要素から構成されている。」

身体適性は、一つの特質というよりはいくつかの様相の組み合わせであるといえる。様々な程度において、次のような身体適性の様相を保つことができる。それらは、心臓と血管系の体力、筋持久力、筋力、身体構造、瞬発力、スピード、敏捷性、平衡性、調整力、反応時間、それに柔軟性等である。

「心臓と血管系の体力、筋持久力、筋力、体格、をれに柔軟性が、健康に関する身体適性の様相として考慮されている。」

上記に挙げた健康に関する様相は、悪性疾患を減らしたり、仕事の能率を高めたり、筋肉痛を消去したりするので、積極的な健康状態に貢献することができるといえる。健康に関する体力の要素が重要なために、学校の子供達が行なっている最も一般的な身体適性のテストでは、最近これら5つの体力の要素に重点が置かれるように改訂された。望ましい健康のためには、生涯の早い時期に健康の体力に関する様相を保持、促進することが大変重要になってきた。

「瞬発力、スピード、敏捷性、調整力、反応時間は、技術を行なうための能力や余暇を楽しむ活動に参加する人のためにも貢献している。」

身体適性のこれらの様相は、運動あるいは技術に関するものとして考慮されている。

「身体適性は、最適な健康にとって重要なものである。」

最適な健康とは、疾病ではないという以上のものである。世界保健機関によれば、「健康とは、身体的にも、精神的にも、社会的にも完全に良好な状態であり、ただ単に病気でも病弱でもないということではない」とうたっている。(Pollock, Purdy, and Carroll 1979)

健康な人たちは、十分に活力があり、人生に対して強い関心を示している。

「身体適性は、身体的な健康に対して積極的に貢献している。」

良い健康に対する身体適性の貢献の多くは、この本のいたるところに述べられている。しかしながら、規則的な運動による身体的な健康の特典に関しては、表-2. 1. に要約されてある。

表-2. 1 活動による身体的な健康の特典

(主な特典)	(関連した特典)
心臓と血管系における体力の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心筋の強化</li> <li>・心拍数の低下</li> <li>・血圧減少の可能性</li> <li>・血中脂肪の減少</li> <li>・粥状硬化症に対する抵抗力の可能性</li> <li>・末梢における循環向上の可能性</li> <li>・冠状動脈における循環の向上</li> <li>・心臓発作になる機会の低下</li> <li>・心臓発作時における生存率の向上</li> </ul>



## 体育に関する概念

体脂肪がなく肉付きの良い身体

- ・労働能力が優れている
- ・病気に罹りにくい
- ・風采（外観）の向上
- ・肥満に関する自己概念の発生率が低い

筋持久力と筋力の向上

- ・労働能力が優れている
- ・筋肉傷害の機会が低い
- ・腰部における問題の減少
- ・スポーツにおける行動力の向上
- ・非常時に対する能力の向上

柔軟性の向上

- ・労働能力が優れている
- ・筋肉傷害の機会が低い
- ・関節傷害の機会が低い
- ・腰部における問題の減少
- ・スポーツにおける行動力の向上

身体活動と運動によるその他の  
健康に関する特典

- ・酸素利用能力の向上
- ・重労働後の回復が早い
- ・年令過程の遅延
- ・呼吸作用が優れている
- ・心臓と筋肉以外の生命維持器官に対する効果的な向上の可能性
- ・筋肉緊張の低下

「身体適性は、精神衛生に対して積極的に貢献している。」

精神病は、最近の健康問題として認識されているが、個人的な弱点や社会的な恥辱の対象ではない。精神衛生の問題で重要な特徴は、次のような事実として述べられている。

この国には、毎年2万5千人の自殺者がいる。(Frederick 1977) 医師によれば、病気の70%程は精神と身体あるいは感情に関係していると診ている。統計によれば、精神病の世話に掛かる費用は飛躍的に増加している。(Carroll and Miller 1979)

精神衛生に関する幾つかの利益は、規則的な身体活動や良い身体適性に由来していることが、表の2. 2に要約されている。

表－ 2. 2 活動の精神衛生における特典

(主な特典)	(関連した特典)
精神的緊張の減少	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 意気消沈の除去</li> <li>・ ストレス症候の減少</li> <li>・ 余暇を楽しむ能力の向上</li> <li>・ 労働力向上の可能性</li> </ul>
社会的相互作用の機会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活における質の向上</li> </ul>
疲労に対する抵抗力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 余暇を楽しむ能力の向上</li> <li>・ 生活における質の向上</li> <li>・ ストレスを担う能力の向上</li> </ul>
成功経験の機会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己概念の向上</li> <li>・ 認識に対する機会と個人的限界の受容</li> </ul>
身体適性の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幸福感の向上</li> <li>・ 自己概念の向上</li> <li>・ 風采（外観）の向上</li> </ul>

「身体適性は、ダイナミックな創造的活動のための基盤である。」

「健全な身体と精神活動との関係は、複雑で微妙なものなので、まだほとんど理解されていないが、ギリシャの人たちが何をしていたかは知られている。知性や技能は、身体が健康で強靱なときにこそ、その能力を最高に発揮することができる。また、強い精神と芯のある心は、常に健全な身体に宿っているのである。このような考えでいうと、身体適性は、私たちの社会生活における全ての基盤であるといえる。もし私たちの身体が軟弱で不活発に成長したり、勇気や身体の発達の推進を怠ったならば、私たちはアメリカを発展し複雑化するために重要な考察や仕事、またそれらの技術を徐々に害することであろう。」(Kennedy 1960)

「身体適性は、個人にとって必要である。」

何世代も前のアメリカの人たちは、生活の仕方として精力的に身体活動をしていた。最近では、わたしたちの仕事の部分としての身体的な活動が低下してしまった。このような理由からして、多くの人たちは、日常の仕事を効率良くするために、身体適性が多少必要であると感じている。個人的な職業が、その人の身体適性に影響を与えていることは当然であるが、座業職の人たちの身体適性は、それ程大切ではないということは本当ではない。全ての個人にとって、体力は必要である。次のようなことが考慮されなければならない。

1. それぞれの個人は、日常生活における規則的な活動や彼らの職業に必要な十分な身体適性が必要である。

2. それぞれの個人は、普段の日常生活に必要な身体適性はもちろん、非常事態に対する身体適性を所有している必要がある。
3. 最後に、個人は通常の仕事の後の余暇活動を楽しむために、十分な身体適性を所有していないなければならない。

## 実 験 と 試 験

### 身体活動の価値 実験 1

氏名：                      部：                      日付：

〈目 的〉この実験授業期間の目的は、身体活動の価値についての個人的な態度に関する実験である。

〈手続き〉表1. における16の項目のそれぞれを読み、「特に賛成」「賛成」「未決定」「不賛成」「特に不賛成」にチェックする。

自分にとって最も相応しいと感じるものを一つ選びなさい。どうしてもという以外は、「未決定」の答えはしないこと。150ページの採点方法を使用しながら16の項目を採点すること。

〈予測される結果〉人々は、それぞれ異なった理由のために、スポーツ、身体活動、それに運動などに参加している。表1. 1の質問に答える前に、どうして運動をする方を選ぶのか、あるいは運動をしない方を選ぶのかについて理由を述べなさい。  
自分に当てはまる枠の中に印をすること。

身体適性のために運動をする。                      (    )

人づき合いのために運動をする。                      (    )

リラックスするために運動をする。                      (    )

運動した方が良いと思うからする。                      (    )

他に理由があれば述べよ。                      (    )

規則的に運動をしないことを選択する。

理 由：

16の質問項目は、あなたの身体活動に対する心構えを点検する手助けになるように作成されている。何かに参加するには色々な理由があると考えられるが、ここでの採点はあなたが運動をするのかしないのかという選択理由の手助けになる。それぞれの項目での採点はどうなったか。

	最高	良好	普通	悪い	最悪
健康と身体適性	(    )	(    )	(    )	(    )	(    )
社 交 性	(    )	(    )	(    )	(    )	(    )

レクリエーション&

リラクセーション ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

一般的 ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

〈結果〉期待していたような採点であったか。 はい ( ) いいえ ( )

何故そうなのか、何故違ったのか

意味：特に何の意味があるかという、それはあなたが将来スポーツや活動に参加するときの身体的活動に対する態度である。あなたの態度を変えるためには何ができますか。運動やスポーツあるいは活動に対するあなたの基本的な態度は、いつ頃に形成されたのか。

次のページにある記述のリストを読み、その記述について最も同感と思われる枠の中に印をすること。

表 1. 1 態度についての試験

	大賛成	賛成	未決定	反対	大反対	採点
1. 体育は、スポーツの好きな人たちには良いけれど、私には関係ない。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
2. 身体運動や活動は、健康にとって良いと同様に危険である。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
3. 色々なことを忘れるためにスポーツを楽しむ。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
4. チームとして働くようなものが含まれているゲームに参加することが好きである。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
5. 身体活動は、日常生活での緊張や不安を取り除くための一つの方法である。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
6. 多分、スポーツの主な価値とは、私たちの自動化された社会における余暇の一時を満たすことである。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
7. もし体育が、卒業資格の必修科目なら履修するだろう。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
8. 運動に時間を使っている人たちは、他の方法で過ごしたほうが良いと思う。	( )	( )	( )	( )	( )	_____

	大賛成	賛成	未決定	反対	大反対	採点
9. スポーツやゲームは、社会的な自信を育てる。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
10. 工場経営者は、コーヒー休憩を運動休憩に変えたほうが懸命かもしれない。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
11. スポーツにおける競技は、時々良い友情を壊すことがある。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
12. ほとんどの仕事は、私たちに必要な運動や活動は用意されていない。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
13. 全ての人たちは、日常生活で使うことができるいくつかのスポーツの技術を身につける必要がある。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
14. 社交ダンスやそれに類似した活動は、時間の無駄である。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
15. 健康と身体適性は、生活の活動の全ての基礎である。	( )	( )	( )	( )	( )	_____
16. 科目として重要なので、全ての学生が体育を履修することを薦める。	( )	( )	( )	( )	( )	_____

下記の通り態度の試験を採点すること。

1. 1・2・7・8・11・12それに14の項目では、大賛成に対し1点、賛成に対し2点、未決定に対し3点、反対に対し4点それに大反対に対して5点が与えられる。  
表の右側にある空欄の中に正しい数字を入れること。
2. 3・4・5・6・9・10・13・15それに16の項目では、大賛成に対し5点、賛成に対し4点、未決定に対し3点、反対に対し2点それに大反対に対し1点が与えられる。
3. 2・8・12それに15の項目の採点を加算する。この合計は、あなたの健康と体力に対する態度点を示している。
4. 4・9・11それに14の項目の採点を加算する。この合計は、あなたの社交性に対する態度点を示している。
5. 3・5・6それに13の項目の採点を加算する。この合計は、あなたのレクリエーションとリラクセーションに対する態度点を示している。
6. 1・7・10それに16の項目の採点を加算する。この合計は、あなたの一般的な態度点を示している。
7. 表1. 2の表に、あなたの採点に丸を下さい。そして、それらを結果の部分に記録する。

表1. 2 態度の割合率

態 度 率

第一試験

分 類	H F 率	社交性	レクリエーション リラクセレーション	一般的	合 計
優 秀	18	18	18	18	69～72
良	15～17	15～17	15～17	15～17	57～68
限 界	8～14	8～14	8～14	8～14	32～56
劣 等	6～7	6～7	6～7	6～7	21～31
最 悪	0～5	0～5	0～5	0～5	5～20

## 身 体 適 性 実 験 2

氏名： 部： 日付：

〈目 的〉この実験授業期間の目的は：

1. 身体適性の異なった様相を見極めるための手助けをする。この実験に参加することによって、様々な身体適性の違いはもちろん、特に健康や技術に関連した身体適性の相違について理解しはじめることが期待されている。
2. 身体適性のそれぞれの大切な様相についての洞察力を獲得すると共に、それらの様相に関する評価の手助けをする。

〈手続き〉表2. 1に記述してある身体適性の運動を行なう。結果をそれぞれ反対側にある空欄の中に当てはまるものを記入する。

〈予測される結果〉自分の身体適性の様相で、予測される最高と最低の採点をする。

	最高	最低		最高	最低
敏 捷 性	( )	( )	筋 持 久 力	( )	( )
平 衡 性	( )	( )	瞬 発 力	( )	( )
心臓と血管の体力	( )	( )	筋 力	( )	( )
柔 軟 性	( )	( )			

〈結 果〉あなたの試みた運動は、体力の試験としては良くないが、運動を行なうことによって体力はただ一つだけのものではなく、多くの異なったものから成り立っているということが分ったと思う。概念2と3の解釈を基にして、技術に関連していると思う番号の項目や健康に関連していると思う番号の項目に丸をしなさい。

技術関連： 1 2 3 4 5 6 7 8 9

健康関連： 1 2 3 4 5 6 7 8 9

結論と意味： 本当に自分の体力を試験したければ、あなたはこの教本の後に紹介されてある多くの試験をする必要がある。したがって、多分あなたは良くできなかった運動の分野に興味があることと思う。





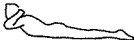
あなた自身の幸せのためには、健康に関連した体力での試験で良くなければならぬ。健康に関連した体力の5つの運動でいくつパスしたか。番号に丸をしなさい。

1 2 3

自分の実施状態に驚いたか、がっかりしたか、説明しなさい。



表－２．１ 身体適性の運動

項 目	体力様相	合 格	男性の 合格％	女性の 合格％
<p>1.  片足平衡性：片脚で爪先立ちになると体重は足の種子骨の上に乗る、踵は床から離れる。両手は前に出し、もう片方の脚は真っすぐ前に伸ばす。</p>	平 衡 性 (10 sec)	は い ( ) いいえ ( )	80	80
<p>2.  立ち幅跳び：爪先が線の後になるように立ち、走ったり、ステップやポップをしないで、できるだけ遠くにジャンプする。合格するには、男性は自分の身長プラス15cmで女性は自分の身長分だけ。</p>	瞬 発 力 ( ) いいえ ( )	は い ( ) いいえ ( )	95	70
<p>3.  爪先タッチ：脚を揃え膝を伸ばして立ち、腰から前方に曲げて指で床に触る。反動をつけずにゆっくりと曲げる。</p>	柔 軟 性 ( ) いいえ ( )	は い ( ) いいえ ( )	90	90
<p>4.  開脚ジャンプ：直立の姿勢から空中にジャンプする。脚を開いて飛び上がり、両手で脚に触る。1回ずつ床から5回連続する。</p>	敏捷性と 瞬 発 力 ( ) いいえ ( )	は い ( ) いいえ ( )	70	50
<p>5.  上体起こし：横臥の姿勢になる。補助者の人に下腿を押えてもらう。手を頭の後にして、顎が床から前腕の長さのところまで挙げる。</p>	柔軟性と 後背の力 ( ) いいえ ( )	は い ( ) いいえ ( )	90	70

6. 脚の下げ降ろし：脚を90度に挙げて背中で寝る。脚を真っすぐにして下げる。背中を床に保つ。合格するためには、背中を補助者の手のひらの厚さよりもそらさずに足を床から拳骨二個ほどのところまで下げる。呼吸を正常にする。注意：腰痛の人は、この実験をしないこと。
- 筋 力 は い 76 60  
( )  
いいえ  
( )
7. 足挙げ腕立て伏せ（女性）：補助者の人に脚を持ってもらい、腕立て伏せの状態から始める。身体は真っすぐにして、腕が真っすぐになるように押しあげる。
- 筋 力 は い 64  
( )  
いいえ  
( )
- 倒立押し上げ（男性）：壁に向かって倒立をする。身体を下げて、顎を床につける。押し上げてまた倒立になる。
- は い 53  
( )  
いいえ  
( )
8. その場駆け足：1分30秒の間、その場で駆け足をする。（1分間120歩）1分間休憩して、30秒間の心拍数を数える。心拍数が60より以下の人は合格。
- 心 臓 と は い 68 55  
血 管 の ( )  
体 力 ( )  
いいえ  
( )
9. 4分間ポップ・テスト：手を頭の後にして、4分間でできるだけ数多くホップして線を越える。線を500回以上ジャンプしたら合格。
- 心 臓 と は い 95 70  
血 管 の ( )  
体 力 と ( )  
筋持久力 いいえ  
( )

## あ と が き

本稿の「体育に関する概念」は、健康や体力づくりに関わりのある学生を対象にして書かれた教科書である。しかしながら、こうして第一章にあたる序編と第二章の身体適性の翻訳をしてみると、今日のように電気製品や自動車あるいは輸送機関が発達した環境の中で生活する日本人にも、いよいよ運動不足病が深刻な問題になってきたと再認識させられる思いがした。本稿の原文

は、1970年に初版がアメリカで出版され、その後'74、'78、'81、と版を重ねてきたが、今だにその内容が、私たちの日常生活にとって大変有意義なものになっている。というのも、本文の中で事実として紹介されてある記述が多く、研究者たちによって調べられたものであるからといえよう。一般的に言われるように、アメリカでの社会現象は、日本の5年・10年あるいは20年後の姿であるということがいえるのかもしれない。ということは、今後ますます心臓や脳疾患で亡くなる人が増えるということが予想されることになる。したがって、私たちは10年・20年後にやってくる高齢化社会の中で元気に生活するためにも、自分の健康管理を積極的にやらなければならないであろう。

### **Suggested Readings**

Cooper, K.H. *The Aerobics Way*. New York: M. Evans and Co., 1977.

Pollock, M. L; Wilmore, J. H.; and Fox, S.M. *Health and Fitness Through Physical Activity*. New York: John Wiley and Sons, 1978.

(1990. 5. 8 受理)